

ТЮТЮН: Скільки він вам коштує?

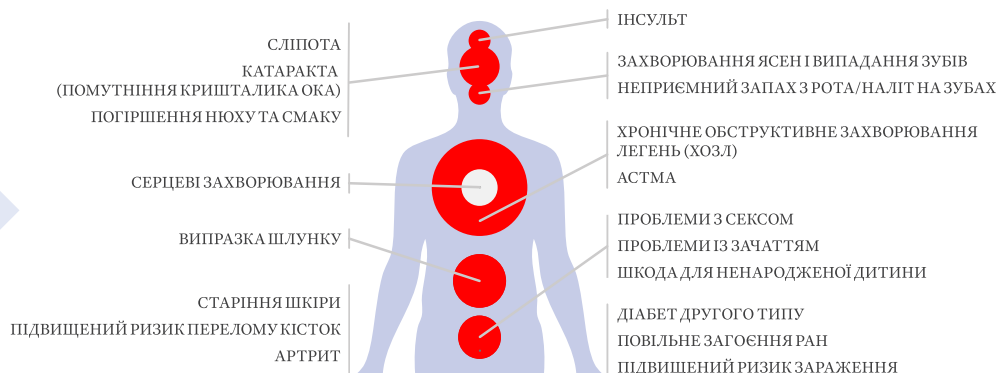
Куріння може коштувати вам не тільки грошей.



Вживання тютюну є причиною приблизно 1 із 5 смертей у Сполучених Штатах щороку. Куріння цигарок вбиває більше американців, ніж алкоголь, автомобільні аварії, ВІЛ, зброя та заборонені наркотики разом узяті.

СПРАВА НЕ ТІЛЬКИ У СМЕРТЯХ. КУРІННЯ ВПЛИВАЄ НА БАГАТО АСПЕКТІВ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Тютюновий дим містить багато шкідливих хімічних речовин, здатних спричинити рак та інші проблеми зі здоров'ям.



ПІДВИЩЕНИЙ РИЗИК БАГАТЬОХ ВИДІВ РАКУ

А ЯК ЩОДО ПАСИВНОГО КУРІННЯ?

Вторинний тютюновий дим – це дим чи пар від цигарок або інших тютюнових виробів других людей. Діти та дорослі, що не палять, вдихаючи вторинний тютюновий дим, піддаються впливу шкідливих хімічних речовин, які містяться у тютюнових виробах.

Пасивне куріння пов'язане з кількома видами раку у дітей і дорослих. Воно також впливає на серце і

судини, підвищуючи ризик інфаркту та інсульту у людей, що не палять.

Зробіть свій дім вільним від тютюнового диму заради здоров'я вашої родини. Маленькі діти найчутливіші до шкідливого впливу пасивного куріння. Дім без диму захистить вашу родину, ваших гостей та навіть домашніх тварин.



СКІЛЬКИ КОШТУЄ КУРІННЯ У ДОЛАРАХ ТА ЦЕНТАХ?

Скажімо хтось викурює пачку на день (20 цигарок).

У США середня вартість пачки цигарок становить **8 доларів**.

- За місяць це близько **240 доларів**.
- За рік це близько **2900 доларів**.
- За 10 років це близько **29 000 доларів**.

Джерело: *World Population Review, 2022.*

КИНУТИ КУРИТИ НЕЛЕГКО, АЛЕ МОЖНА.

Кинути курити нелегко, але маючи допомогу ви зможете це зробити. Ваш найкращий шанс кинути курити – це мати план, знати, які у вас є варіанти та де ви можете отримати допомогу.

Якщо ви готові кинути палити, рекомендуємо звернутися до лікаря та стоматолога та вашої страхової компанії за порадою та підтримкою. Для отримання ресурсів та допомоги зателефонуйте на лінію для бажаючих кинути палити Центру з контролю та профілактики захворювань за номером **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**. Для мотивації та підтримки програма Американського онкологічного товариства «В силах кинути» [Empowered to Quit] надсилає електронні листи, які допомагають підготуватися до відмови від куріння та кинути палити. Щоб зареєструватися, завітайте на сайт cancer.org/empoweredtoquit.

The True Cost of Smoking - Ukrainian



cancer.org | 1.800.227.2345